

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



# とわだ 4

No. 234

2022



## 【卒業証書授与式】 (3月15日(火)／甲東中学校)

市立中学校9校で卒業式が行われ、中学生435人が義務教育を終え、学び舎を巣立ちました。甲東中学校（小泉孝文校長）では、92人の3年生が卒業し新たな生活をスタートさせました。

## 広報とわだ 目次

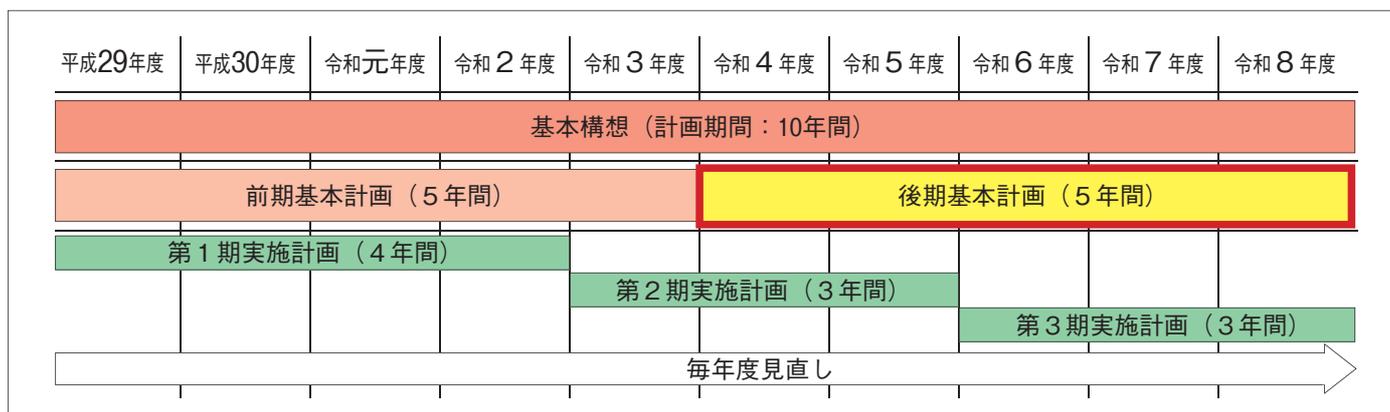
- 2 | 第2次十和田市総合計画後期基本計画を策定しました
- 4 | 新たな志道館、供用開始
- 6 | まちなか交通広場がオープンしました
- 14 | 令和4年度十和田市保健衛生カレンダー
- 19 | お知らせ

# 第2次十和田市総合計画後期基本計画

を策定しました 問政策財政課 ☎ 6710

## 第2次十和田市総合計画とは

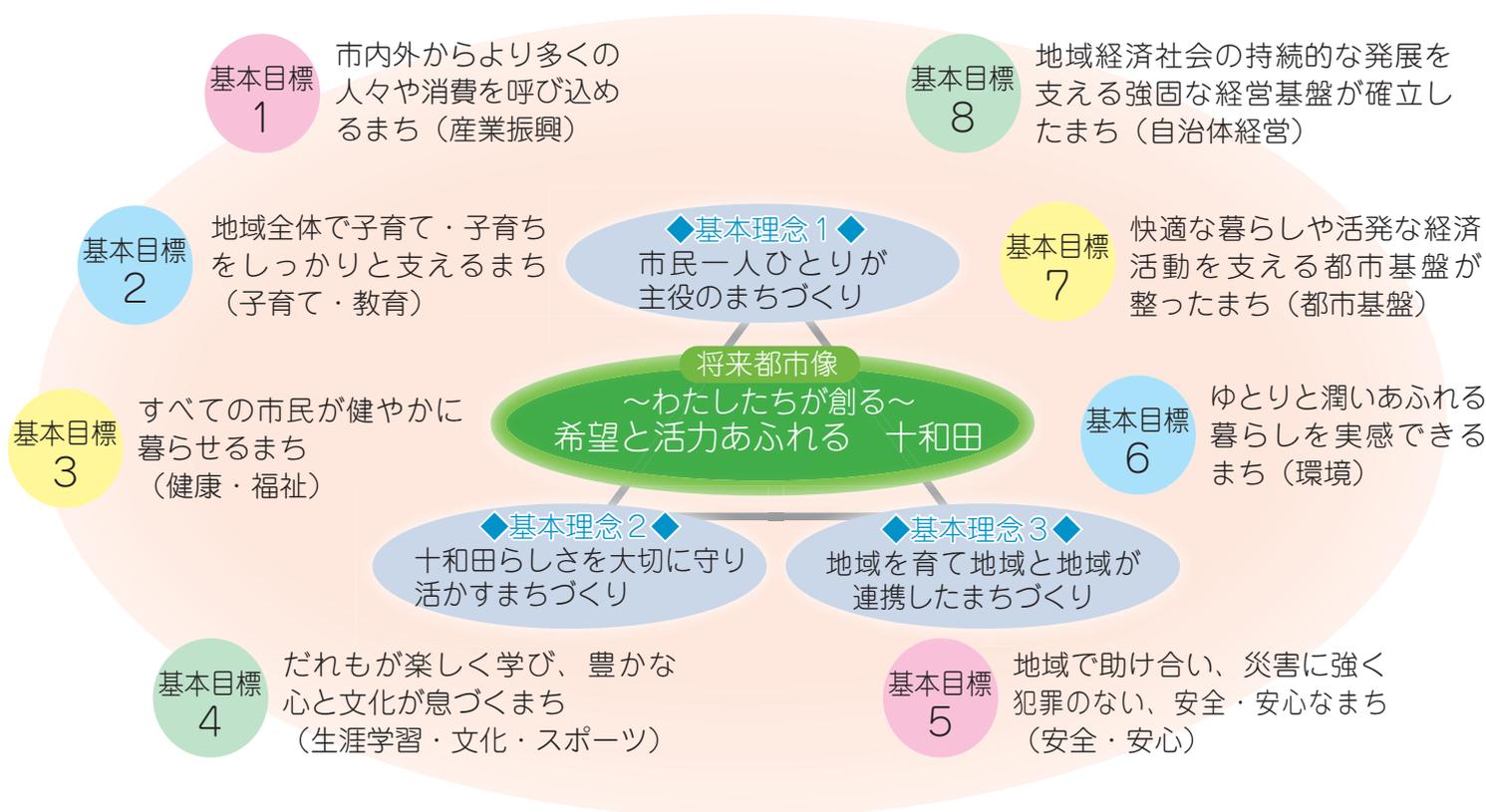
第2次十和田市総合計画は本市における最上位の行政計画であり、本市が目指すべき将来像を掲げ、これを実現するために総合的かつ計画的なまちづくりを推進するための指針となるものです。計画期間は平成29年度から令和8年度までの10年間で、基本構想・基本計画・実施計画の三層で構成され、基本計画に掲げる各施策は、毎年度見直しを行いながら実施計画で具体的な事業を展開します。



## ◆第2次十和田市総合計画の基本構想

第2次十和田市総合計画の基本構想に定める8つの基本目標に基づき、後期基本計画では、33の施策を設定し、87の基本事業に取り組んでいきます。

また、本総合計画の8つの基本目標とSDGs<sup>エスディージーズ</sup>の17の目標との関連を示し、持続可能な社会を目指す取り組みを進めます。 ※SDGs…持続可能な開発目標。より良い未来をつくるための世界共通の17の目標



「～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田」の実現に向けて

## 後期基本計画の重点プロジェクト

「重点プロジェクト」とは、基本構想に掲げた本市の将来都市像「～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田」の実現に向け、限りある行政の経営資源をより無駄なく最適に活用し、各基本目標に対し市全体で横断的かつ重点的・優先的に推進していく施策群を表します。

後期基本計画の重点プロジェクトでは、前期の重点プロジェクトに市民の声を反映させた「子育て世帯への支援」や、コロナ禍によるデジタル化を踏まえた「新たな日常・働き方への対応」を加え、「人口減少の克服」の視点を持ち**5つのプロジェクト**に取り組みます。

※令和4年度に取り組む詳しい事業については、次号でご紹介します。



### ～「人口減少の克服」の視点～5つのプロジェクト

- ①より多くの所得を生み出せる産業競争力の強化
- ②次世代のまちづくりを担う子どもたちや子育て世帯への支援の強化
- ③すべての市民が健やかに生き生きと暮らせる環境の充実
- ④安全・安心で快適な暮らしを支える諸機能の維持・向上
- ⑤持続可能で新たな日常・働き方に対応したまちづくりを支える強固な自治体経営の確立

### ◆後期基本計画の策定経緯について

後期基本計画の策定に当たっては、前期基本計画の振り返りや市民アンケートを実施したほか、公募および各種団体の推薦委員で構成する市民委員会、市職員で構成する策定委員会などで内容の検討を重ねながら計画案を取りまとめ、パブリックコメントを実施しました。

その後、2月25日に有識者や各種団体の代表で構成する十和田市総合開発審議会から計画案について答申を受けました。



十和田市総合開発審議会からの答申

### ◆本計画には市民の声が反映されています

- ▶市民アンケートより 「雇用の安定」、「子育て支援の充実」、「地域医療の推進」の重点的な実施を求める意見
- ▶市民委員会より 「観光への重点的取組」、「雇用の実情分析および人手不足対策」、「子どもの貧困対策」の実施などの意見



市民の皆さんとともに  
「住みたい」「住み続けたい」「訪れたい」と思える、  
魅力あふれるまちづくりを進めてまいります！



# 新たな志道館、供用開始

問スポーツ・生涯学習課 ☎0187



## 幅広い武道・スポーツを促進し

### 屋内運動施設の中核を担う施設

旧志道館の老朽化に伴い建設を進めてきた志道館（西三番町2番14号）が4月1日にオープンしました。

市民が武道やスポーツに触れ、励むことができる施設として、競技者が日々の鍛錬を行う場となるほか、多目的室では各種スポーツやミーティング、会議を行うことができます。武道・スポーツをはじめ、地域の交流、活性化の場として、ぜひご活用ください。

- 開館時間 午前9時～午後9時（休日は午後5時まで）
- 休館日 毎月第1月曜日（休日の場合は開館）、年末年始（12月28日～1月4日）
- 施設案内図

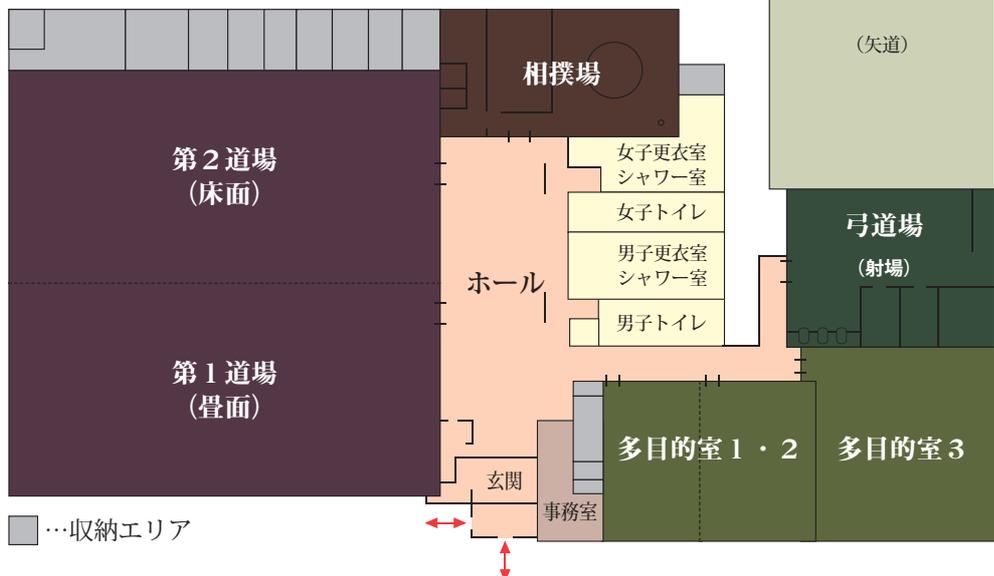
予約方法や予約状況など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

QRコード▶



**駐車場**

※令和4年度に旧志道館の解体工事を実施し、その後、駐車場を整備します。

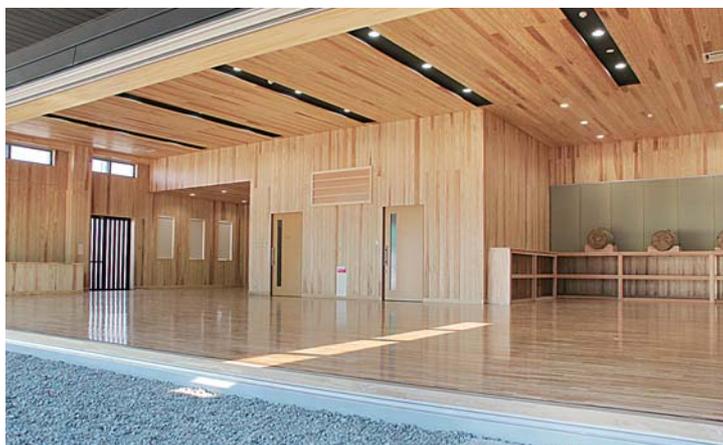


■ 第1道場（畳面）・第2道場（床面）



柔道、剣道などの競技4面分のスペースで、第1道場の畳を取り外すことで各種競技などにも使用できます。

■ 弓道場（射場）



団体戦が可能な広さです。

■ 相撲場



更衣室、シャワー室、トイレを完備しています。

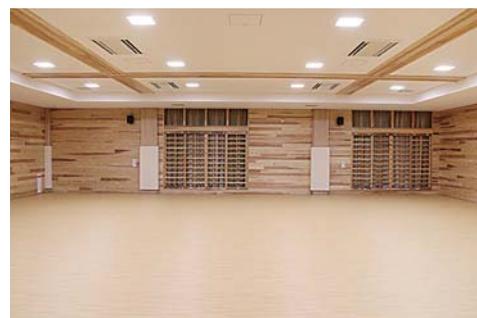
■ 多目的室1 【収容人数：40人】



■ 多目的室2 【収容人数：40人】



■ 多目的室3 【収容人数：65人】



幅広いスポーツや会議に対応でき、多目的室2はボクシングリングの設置が可能です。また多目的室1と2の仕切りは取り外しが可能です。

■ ホール



落ち着きを感じられる木材の内装です。

■ 弓道場（射場、矢道、的場）



■ 更衣室



# まちなか交通広場がオープンしました

問政策財政課 ☎6710



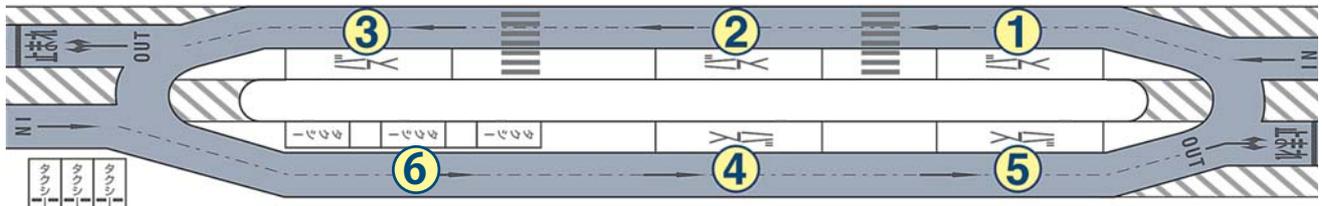
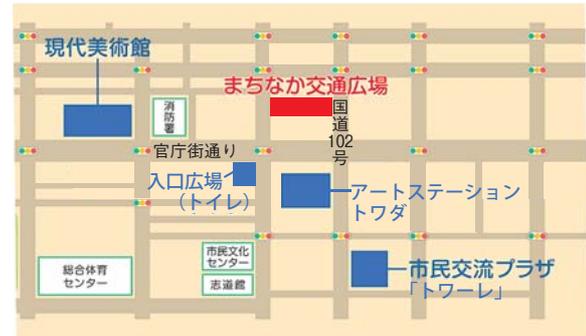
まちなか交通広場は「中心市街地活性化基本計画」に基づき整備した施設で、広域バス路線（高速バスを含む）や市内バス路線、タクシーの交通拠点です。

## 乗車場所

バス乗り場は①～⑤で、十和田観光電鉄(株)、岩手県北(株)、JRバス東北(株)の路線バスや、市街地循環バス・西地区シャトルバス、高速バスが乗り入れします。

タクシーをご利用の方は、⑥のタクシー乗り場から乗車できます。なお、一般車両や自転車などの乗り入れはできません。

各路線の乗り場や時刻表などは、デジタルサイネージ（電子掲示板）や案内板で確認できます。



国道102号側

## デジタルサイネージ

時刻表、バス路線図などを表示しています。市街地循環バス・西地区シャトルバスおよび一部のバス路線は、バスロケーションシステムにより、現在の運行状況、遅延情報などが確認できます。



## 待合所

8月に仮設の待合所やトイレを隣接地に整備する予定です。7月末までは入口広場のトイレをご利用ください。

まちなか交通広場内にはWi-Fi環境を整備予定です。

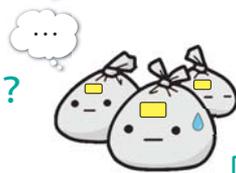
## 市街地循環バス・西地区シャトルバスにバスロケーションシステム「バス予報®」を導入しました

「バス予報®」とは、スマートフォンなどで、いつでも、どこでも、バスの運行状況などをリアルタイムで確認できるシステムです。安心してバスを利用することができますので、ご活用ください。



※QRコードまたは、<https://towada.busyohou.jp>からアクセスしてください。

あなたの出したごみ、残されていませんか？



守ろう！

## 家庭ごみの出し方ルール

問 (ごみの分別・出し方に関すること)  
まちづくり支援課 ☎ 616726  
(ごみの収集・処理に関すること)  
十和田地域広域事務組合 ☎ 292654

春は、新生活に伴い、引っ越しや部屋の整理など、ごみを出す機会が多くなる季節です。そのため、ごみの収集場所の使い方やマナーについての苦情も多く寄せられています。

一人一人がルールを守り、地域で利用するごみの収集場所を気持ちよく清潔に利用しましょう。

### 家庭ごみを出すときは3つのルールを守りましょう

#### ルール 1 決められた日時に出す

##### ▶ ごみは指定収集日の朝8時までに出す

ごみの収集は午前8時から始まります。

※午前8時以降や指定収集日以外に出したごみは収集されません。

#### ルール 2 決められたもの（分別したもの）を出す

##### ▶ ごみを正しく分別する

正しく分別されていないごみは収集されません。

##### ▶ ごみの分類ごとに指定のごみ袋に入れる

指定のごみ袋以外で出したり、袋の種類が間違っていると収集されません。

#### ルール 3 決められた場所に出す

##### ▶ 他の町内会、他の地域の収集場所にごみを出さない

ごみの収集場所は、それぞれの町内会や地域住民、アパート管理者が維持管理しています。



他の町内会、地域へごみを持ち込むことによるトラブルが発生しています。必ず決められた収集場所に出してください。

### 令和4年度版「家庭ごみの出し方」「家庭ごみ収集日程表」を確認しましょう

ごみの出し方や各地区の収集日程などの情報を記載しています。

広報とわだ  
3月号と一緒に  
配布しました



※まちづくり支援課で配布しているほか、市ホームページからも確認できます。

十和田市版ごみ収集アプリもご利用ください。



App Store  
からダウンロード



Google Play  
でダウンロード

### ごみ袋に黄色いシールが貼られ、ごみの収集場所に残されていたら確認しましょう！

**燃えるごみを出される方へのお願い**  
このごみは、下記の○印の理由により収集できませんでした。  
「家庭ごみの出し方」のとおりに出してください。

月 日

1	ごみを出す曜日がまちがっています。
2	水切りが不十分のため、ごみ袋の中に多量の汚水が入っています。
3	燃えないごみが混入しています。
4	指定された以外のごみ袋を使用しています。
5	事業系のごみです。自分で処理してください。
6	大きすぎて積み込むことができません。(50cm以内にする)
7	土砂、ペットのトイレ用砂等が混入しています。
8	

※皆様のご理解とご協力をお願いいたします。 十和田地域広域事務組合

▲黄色いシール

ごみを収集しない理由を黄色いシールに記入しています。ごみを出した人が責任を持って持ち帰り、ごみの出し方を確認して、収集日に直し直してください。※そのまま置いても収集されません。

#### ◆収集しない理由の例

- ごみを出す曜日が間違っている
- ごみの分別が正しくされていない
- ごみ袋が指定のものではない
- 大き過ぎて積み込めない



出し直す際には、黄色いシールを切り取りガムテープで補修するか、ごみ袋を新しいものに替えてください。

# 子育てを支援する給付制度をお知らせします

## ✿子育て家庭への手当・助成

### 児童手当

#### ▶支給対象

0歳から中学校修了前（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の子どもを養育している人

#### ▶支給額（児童1人に付き月額）

##### 【所得制限未満の場合】

3歳未満：15,000円

3歳～小学生：10,000円（第2子まで）

15,000円（第3子以降）

中学生：10,000円

##### 【所得制限以上、所得上限（※）未満の場合】

5,000円

##### 【所得上限以上の場合】

対象外

#### ※所得上限について

令和4年10月支給分より、所得上限が設定され、上限を超えた場合児童手当等は支給されず、認定が消滅となります。消滅となる人へは消滅通知を送付します。

通知を受けた人は手続きなどは不要です。

#### ◆令和4年度から現況届の提出が不要になります

毎年6月に提出いただいていた現況届が原則不要になります。

※ただし、次に該当する人は引き続き現況届の提出が必要です。案内を送付します。

- (1)特別な事情により、住民票の所在地が十和田市と異なる人
- (2)支給要件の児童の戸籍や住民票がない人
- (3)離婚協議中で配偶者と別居している人
- (4)法人である未成年後見人、施設、里親などの受給者
- (5)その他、十和田市から提出の案内があった人

### 子ども医療費助成

中学生までの子どもに係る医療費の全額を保護者に助成します。

#### ▶支給対象

市内に住所を有し、各種医療保険に加入している0歳から15歳までの児童（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）

※所得制限があります。ただし、国民健康保険加入の乳児（1歳の誕生日末日までの保護者には所得制限がありません）

#### ▶支給額

入院や通院などに係る医療費（入院時食事療養費、保険適用外の費用を除く）の全額

### 特別児童扶養手当

#### ▶支給対象

重度障害児（※1）、中度障害児（※2）または内部障害があり、病状が重度障害児または中度障害児と同等の障害と認められる児童

※1 … 身体障害者手帳1級～2級（内部障害を除く）、愛護手帳Aまたはこれらと同程度の障害がある児童

※2 … 身体障害者手帳3級または4級の一部（いずれも内部障害を除く）、愛護手帳Bの一部またはこれらと同程度の障害がある児童

#### ▶支給額 ※所得制限があります。

児童1人に付き月額 【重度障害児の場合】 52,400円

【中度障害児の場合】 34,900円

NEW

### 出産費用助成

子育てする家庭の経済的負担を軽減し、子どもを産み育てやすい環境を整備するため、出産にかかった費用の一部を助成します。

#### ▶支給対象

市内に住所を有する子どもの生まれた世帯の両親のいずれか

※令和4年4月1日以降に生まれた子どもを対象とします。

#### ▶支給額

出産費用の実費額から、医療保険各法より支給される出産育児一時金や付加給付金、高額療養費を控除した額（上限50,000円）

## 令和4年度 産後の親子への

### NEW 産婦健康診査費の助成

#### ▶支給対象

令和4年4月1日以降に産後1か月健康診査を受診する産婦

#### ▶内容

産婦健康診査で受診した場合に検査に要した費用を助成します。

出生届け出時に受診票1回分をお渡しします。

※基本的な産婦健康診査以外の検査については有料となります。





## ＊ひとり親家庭などへの支援 ※所得制限があります。

### 児童扶養手当

#### ▶ 支給対象

離婚などの理由により、ひとり親として児童（18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）を監護している母、児童を監護し生計を同じくしている父、または父母に代わって児童を養育している人

#### ▶ 支給額

児童1人に付き月額（目安）

##### 【全部支給の場合】

児童1人の場合：43,070円

2人の場合：53,240円

##### 【一部支給の場合】（所得制限による）

児童1人の場合：10,160円～43,060円

2人の場合：15,250円～53,220円

※児童が3人以上の場合はお問い合わせください。

### ひとり親家庭等医療費助成

#### ▶ 支給対象

次のいずれかに該当する人

- ①ひとり親家庭の父または母と児童（18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）であり、父または母と児童のいずれも市内に住所を有する人
- ②父母のいない児童

#### ▶ 支給額

入院や通院などに係る医療費（入院時食事療養費、保険適用外の費用を除く）

【児童】 自己負担額の全額

【父または母】

自己負担額のうち、医療機関ごとに、1か月に付き1,000円を超えた額

（処方箋が発行された場合は、病院と薬局の合計から1,000円を超えた額）

### 高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の父または母が、就職の際に有利となる資格を取得するため、養成機関で6か月以上の修業をする場合に支給されます。

▶ 支給額 月額 【市民税非課税世帯】 100,000円  
【市民税課税世帯】 70,500円

▶ 対象資格 看護師・保育士などのほか、雇用保険制度の教育訓練給付金の指定教育訓練講座にあるシスコシステムズ認定資格※など

※ネットワークに関する資格の一つ

※対象となる資格については、お問い合わせください。

### 自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の父または母が、雇用保険制度の教育訓練給付金の指定教育訓練講座を受講することを支援するために支給されます。

#### ▶ 支給対象

市内に住所を有し、20歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の父または母

※教育訓練受講前に事前相談が必要となります。

#### ▶ 支給額

入学金と受講料の合計額（上限800,000円）

◆いずれの支援も、申請して認定されないと受給できません。詳しくは、こども支援課へお問い合わせください。

## 助成制度や事業のお知らせ

問 健康増進課 ☎ 6797

### 産後ケア事業

出産後、自宅に戻った後から、赤ちゃんのお世話の仕方や、産後の体調、授乳の悩みなどに対して、助産師から支援を受けることができます。

#### ▶ 利用対象

・生後1歳に至るまでの乳児と産婦

#### ▶ 利用料

・訪問型（助産師が自宅へ訪問） 500円

・デイサービス型（助産院に通所）2,000円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は自己負担なし

#### ▶ 利用回数

・訪問型のみ利用は7回まで

・デイサービス型のみ利用は5回まで

・どちらも利用する場合は通算7回まで

NEW

### 乳児の股関節脱臼検査 を無料で受診できます

#### ▶ 対象

令和4年4月1日以降に出生した、生後3～5か月の乳児

#### ▶ 内容

新生児訪問時に、受診票をお渡ししますので指定医療機関で受診してください。

# 創業希望者や市内事業者に対する支援などをご紹介します

申問商工観光課 ☎ 6773

## ❖ 創業支援・空き店舗等活用事業

市内の空き店舗などを活用し事業を開始する人に改修工事費の一部を補助します。

**対象物件** 市内で1カ月以上営業が行われていない空き店舗・空き事務所・空き家

**対象事業** 小売業、サービス業（宿泊・飲食業含む）、コミュニティービジネス（IT関連含む）、その他これらに類する事業。ただし、風俗営業法に定める営業など、市長が不適当と認める事業は除きます。

**対象要件** 2年以上継続して営業することが見込まれることなど（改修工事着工前にご相談ください。）

**補助金額** 改修工事費の2分の1（一部区域に限り3分の2）

※次の①～③の場合で上限額が異なります。

①市外から転入などした人で店舗面積が200㎡以上（上限300万円）

②市外から転入などした人で店舗面積が200㎡未満（上限150万円）

③上記以外のもの（上限50万円）

## ❖ 若年者等人材育成支援事業補助金

若年者などの市内企業への定着を図るため、従業員の資格などの取得に係る費用の一部を助成します。

**対象** 市内に住所および事業所を有する個人事業主、または市内に事業所を有する法人で、4月1日時点で18歳以上40歳未満の従業員に、業務に必要な資格や免許取得のための研修などを受講させるもの

**対象経費** 企業などが負担した受験料や受講料  
 ▶試験により資格などを取得する場合は合格した場合のみ対象  
 ▶従業員1人に付き1種類

**補助金額** 対象経費の2分の1（上限10万円）

## ❖ インバウンド受入環境整備事業補助金

外国人観光客の満足度向上を図るため、宿泊事業者などが行うインバウンド受け入れ環境の整備に要する経費の一部を補助します。

**対象** 市内に事業所を有し、次のいずれかに該当する法人または個人

◆対象事業：宿泊事業者・製造事業者・飲食事業者・観光事業者・交通事業者・小売事業者・商店街組織など

**対象経費** 無料 Wi-Fi 利用環境の整備、パンフレットやホームページの多言語化、電子決済端末の購入などに係る経費

**補助金額** 対象経費の2分の1（上限100万円）

## 創業について個別相談できます

創業・起業支援の専門家が、構想・企画の段階から創業・起業に至るまで、伴走型で皆さんのご相談に応じます。

**とき** 毎月第2・4木曜日（休日の場合はその前日）

午前10時～午後4時

**ところ** 十和田商工会館5階

**応対者** （公財）21あおり産業総合支援センター シニア・インキュベーション・マネジャー 鎌田 直人さん



鎌田 直人さん

## ❖ U I J ターン移住就職奨励金

人口減少・雇用対策の一環として、U I J ターンで本市に転入し、市内事業所に就職した人（新卒者・公務員などを除く）に就職奨励金を交付します。

**対象** 市外で1年以上住所を有した後、令和3年10月1日以降に本市に転入し、市内事業所に就職し3カ月経過した個人

**奨励金額** 10万円

※対象要件など詳しくはお問い合わせください。

いずれの補助金・奨励金も先着順で予算の範囲内となります。申請書は商工観光課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

－ みんなで取り組み、感染拡大を防止しよう －

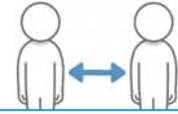
# コロナ予防大作戦！

新型コロナウイルスワクチンには発症や重症化を予防する効果がありますが、それだけでは感染を防ぐことはできません。各自ができる感染対策を行い、感染拡大を防ぎましょう。

## ◆基本的な感染対策を徹底しよう



マスクの適切な着用



人との距離の確保



手洗いや手指消毒



小まめな換気

- ・マスクは、<sup>ひまつ</sup>飛沫防止効果が高い不織布マスクを使用しましょう。
- ・食事などで、やむを得ずマスクを外すときは、咳エチケットなど、細心の注意をしましょう。

## ◆症状があるときは…

発熱など風邪のような症状があるときは、人との接触を避けるため仕事や学校などは休み、速やかに医療機関に相談しましょう。

## ◆症状はないが心配なときは…

PCR検査センター十和田市役所店（別館1階）などで検査を受け、感染の有無を確認しましょう。

高齢者やお子さんを守るために

## 家庭でも予防大作戦！

家庭内での感染事例がありますので、日頃から家庭でできる感染予防を心掛け、高齢者やお子さんを新型コロナウイルスから守りましょう。

### 食事

- 大皿を避け、料理は個々に配膳をする。
- 食事時の会話は控える。
- 食器や箸の共用はしない。

### 歯磨き

- 歯磨きは一人ずつ順番に行う。
- コップなどの共用はしない。
- お互いの歯ブラシが触れ合わないように保管する。

### 家族の時間

- ドライブ中や長時間同じ部屋で過ごす時は、なるべくマスクの着用をする。
- 小まめな換気を行う。

### 基本的な感染予防の継続

- 家に帰ったらまずは手洗い、うがいをする。
- タオルの共用はしない。

## 新型コロナワクチン2回目接種後に転入された皆さんへ

### 3回目接種を希望する場合は、接種券の交付申請が必要です

☎十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎⑤3936

他市区町村が発行した接種券で2回目接種を終えた後、本市に転入した人には3回目の接種券が発送されません。3回目接種を希望する場合は、保健センターに接種券発行の申請をしてください。

#### 提出書類

- ▶ 接種券発行申請書（新型コロナウイルス感染症）【追加接種（3回目接種）用】  
※市民課、保健センターに備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- ▶ 接種済証、接種記録書など1・2回目接種の記録が分かる書類  
※接種券発行申請書に接種記録を記載した場合は不要です。

#### 申請方法

提出書類を持参または郵送してください。【提出先】〒034-0081 西十三番町4-37 十和田市保健センター

#### 接種券の交付方法

持参・郵送いずれの場合も、接種券は郵送で交付します。

コミュニティセンターなどでは、たくさんのサークル・

南▶南コミュニティセンター  
東▶東コミュニティセンター  
西▶西コミュニティセンター

ト▶市民交流プラザ「トワレ」  
悠▶沢田悠学館  
文▶市民文化センター

図▶市民図書館  
※▶問い合わせ先に確認してください

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
<b>教養・教育</b>			
スカウト	ガールスカウト青森県第10団	ト 月2回(土)か(日) 9時30分	岩間祐子☎5131
地域活動	NPO法人青森県防災士会十和田支部 (旧:十和田市防災士の会)	ト 不定期	小林閣則 090-5235-4855
	Happy Children	東 第1(火)10時	新藤幸子090-5597-5682
	大町桂月を語る会	※ 不定期	谷川妙子090-7327-6343
自主学习	十和田あすなろ会	ト 第3(木)13時	阿部憲悦☎6330
教育	シュタイナーに学ぶAOIもり	東 ※ 9時30分	川崎直美080-5736-7538
<b>絵画・写真</b>			
絵画	十和田チャールズ会	東 第2・4(土)13時	土田研二☎6450
	マルディ絵画教室	東 毎週(火)13時	大浪洋二090-6657-4456
写真	青森国際写真集団	東 第1(木)18時30分	佐藤幸一☎5428
絵手紙	絵手紙サークル吾亦紅 <small>われもこう</small>	ト 月3回(木)10時	大久保礼子☎0998
<b>書道・茶道・着付け</b>			
書道	かな書道教室	南 第2・4(月)14時	山本登美子☎2323
茶道	表千家茶道クラブ	東 第1・3(火)14時	杉沢好子☎1555
	お抹茶クラブ	南 毎週(金)10時	秋田美智子☎5408
	「茶道のファン」倶楽部	東 第1~3(金)13時	東静☎5721
華道	木村則華池坊いけばな教室	東 第1・3(水)19時	木村則子 090-7939-8294
	池坊いけばな南教室	南 第2・4(金)19時	
	十和田・花あそび親子教室 (文化庁事業)	ト 月2回(土)18時	
着付け	らくらく着方くらぶ	南 第2(水)9時30分	村岡紀代子 090-1374-8706
<b>工芸・手芸・趣味・生活</b>			
フラワーアレンジメント	ボタニカルクラフト教室 <small>グリーンローズ Green Rose</small>	東 第2(土)10時	柊木ゆみ 090-4883-1756
水引細工	水引研究会	ト 月4回(土)10時	荒木田和子☎7419
切り絵	十和田新切り絵クラブ	南 第1・3(水)10時	岡本保夫☎0710
陶芸	火曜陶芸教室	東 毎週(火)19時	奥山紘 080-6003-1737
	十和田やきものクラブ	東 毎週(木)9時	
	陶芸水曜クラブ	東 毎週(水)9時	
七宝焼き	南七宝クラブ	南 第3(土)13時	乙供亮子☎8668
染物	十和田むらさき保存研究会	南 第3(日)9時	高田靖子☎3048
さき織	十和田湖さき織研究会	悠 不定期	中道福子☎2651
洋裁	手作り愛好会	悠 月4回(木) 9時30分	下川原敏子 080-1820-6017
	簡単ソーイング&リフォーム	東 第1・3(月) 9時30分	浜田ゆり子 090-7063-4856
アロマクラフト	アロマとハーブのクラフト手づくり講座	南 不定期	沼内美加子 ☎0578
パソコン講習	十和田シニアパソコンクラブ	南 月4回(月)9時	白山修二☎5765
マジック	十和田マジッククラブ	南 第2・4(火)18時30分	畑山喜代人☎2531
分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
パンづくり	手づくりパン教室	南 第3(木)13時	富樫トメ 090-2979-0710
コーヒー	<small>ティタイム</small> T.time コーヒーを楽しむ教室 (ドリップコーヒーの淹れ方)	※ ※	富樫孝則 ☎2916
料理	「私が伝えたい料理教室」	東 第2(水)9時30分	矢部聖子 090-4552-9451
	十和田発酵食文化協会	東 月1~2回不定期	
アマチュア無線	アマチュア無線十和田クラブ	南 不定期	古館正樹☎8094
<b>文学・歴史・言語</b>			
川柳	十和田ヒメマス川柳会	ト 偶数月13時30分	木村奈生美☎9890
短歌	十和田短歌会	図 第3(日)13時	中里茉莉子☎1467
	十和田湖ろまん短歌会	西 第3(土)13時30分	外山國雄☎2511
俳句	新樹俳句会	ト 第3(土)13時	佃正子☎3473
	すばる俳句会	ト 第1・3(水) 9時30分	中村しおん 090-9741-1618
俳画	俳画クラブ	ト 第2・4(木)10時	
民話	十和田・民話語りべ「わの会」	南 第2(火)10時	一本松さよ☎0786
紙しばい	紙しばい倶楽部とわだ	東 月3回(月) 10時30分	鳥山幸子☎3311
	紙芝居ひろば・ひょうしぎの会	図 第3(火) (4~11月) 13時	野月たか子 090-7562-5708
英会話	英会話愛好会	東 月4回(水)19時	伊賀孝男090-4638-9415
	ABC英会話クラブ	南 毎週(金)18時30分	円子正良 080-9638-3978
手話	十和田手話サークルおいらせ	ト 月4回(水)19時	齋藤裕美 090-7327-4445
読書	お話し会十和田	図 第1(土)14時30分	小野寺功☎8483
	おはなしサークルちゅんちゅん	図 第2(水) 10時30分	深瀬郁子 090-7331-5592
	親子読書会「わっこの会」	図 第3・5(土) 10時30分	木村明美 090-7324-8742
	絵本と音楽の会	図 不定期 午前・夜間	
<b>音楽・芸能</b>			
詩吟	八戸岳風会 第五教場十和田会	悠 月4回(水)10時	太田みち子 ☎2131
	日本國風流 十和田吟詠会	文 毎週(水) 13時30分	小山田京子 ☎3580
箏(琴)	箏愛好会	南 月4回(日)13時	苔米地徳子☎8401
	生田流お箏教室	東 第2・4(日)9時	田中裕美子 090-3750-2245
ハーモニカ	十和田ハーモニーズ	東 月4回(月)13時	福沢勝義☎7722
ピアノ	ピアノサークル・ドルチェ	南東 月4回(水)9時	金沢静子 090-4633-9563
マンドリン	十和田マンドリンクラブ	文 月4回(金) 13時30分	藤原寿子 ☎2285
吹奏楽	クレール ウインドオーケストラ	文東 月4回(水)18時	山下一成 090-7329-4964
オーケストラ	十和田フィルハーモニー管弦楽団	文 月2・3回(日) 13時	大嶋啓介 090-3755-5209
	ジュニアオーケストラ十和田	文 月4回(土) 13時30分	豊川光子☎7257
合唱	とわだ混声合唱団	南 毎週(水)19時	奥山紘080-6003-1737
	十和田湖コーラス愛好会	西 ※	菩提寺正巳☎2036
	コールアゼリア	文 月4回(木)10時	成田靖子☎4958

# 講座で市民が学び合っています



市民の  
学びのガイド♪

◆開始時間は、施設の予約状況によって変更  
する場合があります。詳しい内容や申し込み  
は、問い合わせ先に確認してください。

◆活動内容など、詳しくは市ホームページで  
も確認できます。  
(掲載されていないサークルもあります)



分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
合唱	コーラス四季	南 第1・4(水) 9時45分	鳴海敏子 ☎28698
		東 第2・3(水) 9時45分	
カラオケ	カラオケ愛好会	南 毎週(木)13時	村舘正美☎2414
ボイストレーニング	ボイストレーニング研究会	東 ※18時30分	古賀隆也 090-1494-6828
舞踊	楽踊会	南 月4回(月)9時	竹ヶ原ひろ子☎3088
	大黒舞企画やまの会	ト 月4回(月)13時	とわだナニヤドヤラ保存会
	ナニヤドヤラトリズム 体操・エクササイズ	ト 第1(水)、 第2・3(月) 13時	山田すが子 090-3750-0251
	舞悠会	悠 不定期	新屋敷京子☎2701
	十和田湖鶏舞くらぶ	悠 月2～3回 18時30分	森忠久 ☎2552
能楽	十和田宝生会	文 月3回不定期	大竹周☎4730
日舞	花柳流花すず会	文 月4回(土)13時	花柳寿々美岳 090-5394-0502
	十和田親子ふれあい 文化教室	ト 第1・3(土)17時	花柳美好 ☎1206
劇	十和田市子ども劇団 育成会	南 毎週(金)19時	大久保すえ 080-1834-5134
<b>ダンス</b>			
レクダンス	レクリエーションダンス 「虹」	文 月3・4回(木) 10時	工藤きよ 090-7069-9022
	レクリエーションダンス 「みなみ」	南 月3回(火)10時	成田千津子 ☎2359
社交ダンス	ダンスクラブバスター	東 初級：毎週(木) 19時 中級：毎週(火) 19時	附田竹子 090-2791-9606
	楽しい社交ダンス	東 月4回(土)10時	ダンシングハウスイング 佐々木文男☎0662
	十和田ダンススポーツ クラブ	東 月4回(水)19時	小沢秀司☎2074
	南社交ダンス愛好会	南 月4回(土) 18時30分	竹ヶ原良栄☎9307
	ダンスクラブスマイル	ト 月4回(火)19時	佐々木勇一 090-7328-2057
	ダンスクラブα (アルファ)	東 毎週(金)13時	津吉通正 090-1068-5027
	社交ダンス愛好クラブ	南 毎週(月)19時	馬場悦子☎26228
フラダンス	ポラリス フラ	文 月4回(水)13時 西 月4回(木)13時	下山恭美子 ☎1715
	十和田モキハナフラ サークル	ト 月2回(木) 10時30分	米内山康 090-9639-3903
ハイアダンス	ピリアロハ オ フラ 愛好会	南 月2回(火)14時 南 月2回(火)19時15分	十枝内美和 090-2369-8476
	フィ オ カマレイ オハ イアイ フラストアジオ	文 月2～3回(火) 13時30分 東 月1～2回(火) 13時30分	川村市子 080-6022-4622
	ベリードダンス	東 月4回(木)18時30分	鈴木志穂080-1676-4708
フォークダンス	十和田フォークダンス クラブ	南 月1回(日)10時	工藤祐享 ☎5012

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
Yosakoi	馬花道 (ばかどう)	※ 月8回(日)19時	對馬秀 090-2602-6046
		※ 月4回(火)19時	
<b>体操・健康</b>			
スポーツ吹矢	スポーツウエルネス吹矢 駒つことわだ支部	文 月3回(火)9時	一本松哲二 ☎6205
	とわだいきいき吹矢会	南 月4回(水)9時	
健康体操	体を整える健康教室	東 第2・4(金) ①9時30分 ②11時	佐々木佳史 ☎1840
	グッド楽3B体操教室	東 月4回(金)10時	佐藤佐智子 090-7668-5437
	3B体操クラブ	南 月4回(水)9時	有馬美千子☎26574
	リズムフィットネスクラブ	南 月4回(水)10時	鳥山幸子☎3311
	健康体操	東 月4回(木) ①9時30分 ②10時20分	加藤智子 090-8580-9169
	からだ整え隊	東 月4回(月)10時	
		ト ※ 月4回(水)19時 初級：月2回(金) 9時30分 中級：月2回(金) 8時40分	
エアロピクス	エアロピクス愛好会	南 月4回(火)19時	繫斗至子☎3228 山本涼子☎7948
ピラティス	ピラティス タイム	東 月3回(月)10時	松倉史子080- 5035-9460
ノルディック・ ウォーク	十和田ノルディック・ ウォーク・クラブ	※ 月8回(月)水 ※	山田巖 ☎25558
空手	子供空手教室	東 月4回(水)16時	木村勝善 090-1066-5427
太極拳	南太極拳クラブ	南 月4回(月)10時	相馬敏光☎0872
	十和田太極拳愛好会	南 月4回(月) 18時30分	小原実☎7967
	健康太極拳サークル	南 月4回(水)19時	大西良雄☎28248
	悠々太極拳クラブ	ト 月3回(金)10時	加賀れつ子☎6909
	太極拳中央くらぶ	文 毎週(月)土 9時50分	武井さつ子☎6095
ヨガ	ヨガ愛好会	文 月4回(水)9時 ト 月4回(木)9時	田茂明子 090-5591-7484
	昼のリラックスヨガ	東 月4回(木) 13時30分	古間木栄美子 090-7211-7829
	マギーヨガ	ト 月4回(金) 18時30分	
	古典ヨガ	ト 月4回(火) 18時30分	
ゆるくてやさしい ヨガ愛好会	ト 月4回(水)10時	後沢純子☎2873	
<b>囲碁・将棋</b>			
囲碁	囲碁愛好会	南 毎週(月)～(土)13時	佐々木主計☎2433
将棋	十和田将棋サークル	南 月4回(日)13時	松嶋千宜☎2239

## 母子保健

実施場所 保健センター ※ほっとマミーサロンは市民交流プラザ「トワール」

区分	4か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	2歳児発達健康診査	3歳児健康診査	ほっとマミーサロン	
対象	満4カ月児	1歳6カ月児	2歳6カ月児	3歳6カ月児	妊婦、生後8カ月までの乳児を持つ産婦とその家族	
時間	※時間は個別に通知します				13:20～(定員4人) 15:05～(定員4人) ※実施日の1週間前までに予約が必要です。	
4月	12日(火)	13日(水) 令和2年10月生まれ	14日(木) 令和元年10月生まれ	19日(火) ※令和4年2、3月延期分 26日(火) 平成30年10月生まれ	18日(月) 骨盤ケア	
5月	10日(火)	18日(水) 令和2年11月生まれ	19日(木) 令和元年11月生まれ	17日(火) 平成30年11月生まれ	9日(月) おっぱいケア	
6月	7日(火)	22日(水) 令和2年12月生まれ	23日(木) 令和元年12月生まれ	21日(火) 平成30年12月生まれ	13日(月) ベビーマッサージ	
7月	5日(火)	13日(水) 令和3年1月生まれ	14日(木) 令和2年1月生まれ	26日(火) 平成31年1月生まれ	11日(月) 計測・離乳食	
8月	9日(火)	17日(水) 令和3年2月生まれ	18日(木) 令和2年2月生まれ	16日(火) 平成31年2月生まれ	8日(月) 骨盤ケア	
9月	6日(火)	14日(水) 令和3年3月生まれ	15日(木) 令和2年3月生まれ	13日(火) 平成31年3月生まれ	12日(月) おっぱいケア	
10月	4日(火)	19日(水) 令和3年4月生まれ	20日(木) 令和2年4月生まれ	18日(火) 平成31年4月生まれ	17日(月) ベビーマッサージ	
11月	8日(火)	16日(水) 令和3年5月生まれ	17日(木) 令和2年5月生まれ	15日(火) 令和元年5月生まれ	14日(月) 計測・離乳食	
12月	6日(火)	14日(水) 令和3年6月生まれ	15日(木) 令和2年6月生まれ	13日(火) 令和元年6月生まれ	12日(月) 骨盤ケア	
令和5年	1月	10日(火)	18日(水) 令和3年7月生まれ	19日(木) 令和2年7月生まれ	17日(火) 令和元年7月生まれ	16日(月) おっぱいケア
	2月	14日(火)	8日(水) 令和3年8月生まれ	9日(木) 令和2年8月生まれ	7日(火) 令和元年8月生まれ	20日(月) ベビーマッサージ
	3月	14日(火)	8日(水) 令和3年9月生まれ	9日(木) 令和2年9月生まれ	7日(火) 令和元年9月生まれ	13日(月) 計測・離乳食
主な内容	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶口腔歯科診察 ▶フッ化物歯面塗布(希望者のみ) ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶尿検査 ▶目の検査 ▶耳鼻科診察 ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶講座と交流会	
持ち物	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶バスタオル ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど)	▶母子健康手帳 ▶問診票	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶フッ化物歯面塗布質問票	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶視力検査・ささやきテストの結果表 ▶採尿容器	(妊婦・産婦) ▶母子健康手帳(産婦) ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど) ▶バスタオル	

▶発熱や感染症治療中のときは、翌月以降に受診してください。対象月に受診できない場合は健康増進課(☎6792)へご連絡ください。  
▶乳幼児健診では、事前に番号札を配布していません。お子さんと一緒に受け付けをしてください。  
▶第2中央駐車場をご利用の場合は駐車無料券を発行します。ほっとマミーサロンの参加者は、「トワール」の駐車料金が無料となります。

## 4月の健康カレンダー

### ●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ	内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	27日(水)9:30～ ※要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎6792	◆療育相談 首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のあるお子さんの家族	27日(水) 9:00～11:30 ※要予約	上十三保健所 ☎健康増進課 ☎4261
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	21日(木)14:00～ ※14日(木)までに要予約		◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	20日(水) 13:00～14:00 ※要予約	
◆パパママ教室 妊婦とその家族	22日(金) 18:30～20:30	保健センター ☎健康増進課 ☎6797			

## 予防接種

### ◆高齢者肺炎球菌予防接種

対象者へは、予診票を送付しますので、市内指定医療機関で接種しましょう。

また、接種日において60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能や免疫の機能に障害がある人（身体障害者手帳1級相当）が予防接種を希望する場合は健康増進課へ申し込みください。

なお、過去に肺炎球菌ワクチンを接種した人（自己負担含む）は対象外となります。

### ◆風しんクーポン券を利用する抗体検査などの実施期間を延長します

これまで風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった男性に対し、無料で風しん抗体検査・予防接種を実施してきましたが、令和7年3月末まで延長することになりました。

対象者へは、新たにクーポン券を送付します（既にクーポン券を利用した人は除く）。

**対象** 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

### ◆風しん抗体検査・予防接種

**対象** 市内に住所を有する

- ①妊娠を希望する女性とその同居者
- ②風しんの抗体価の低い妊婦の同居者

※過去の抗体検査歴などにより、対象とならない場合もありますので、お問い合わせください。

**助成内容** ①風しん抗体検査費用

- ②風しんまたは麻しん風しん混合ワクチン接種費用

※抗体検査を受けて、十分な抗体価がなかった場合に予防接種を行います。

**必要な物** ▶申請書▶母子健康手帳（妊婦の同居者が申請する場合）▶本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）▶抗体価が分かるもの（風しん抗体検査を受けたことがある人のみ）



## 集団健康診査など

受診する人は希望する実施日の2週間前までに健康増進課に申し込みください。

十和田市 検診

検索

パソコン、スマートフォンからも予約できます。



- 早朝健診（特定健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎、骨粗しょう症検診（※）、風しん抗体検査）

- 受付時間** ▶午前7時～9時（保健センター、藤坂小学校）  
▶午前7時～8時30分（その他の場所）

実施日		実施場所
5月	23日(月)～29日(日)	保健センター
	14日(火)～20日(月)	
6月	29日(水)、30日(木) ※30日は骨粗しょう症検診の日	西コミュニティセンター
7月	1日(金)	北野集落センター
	11日(月)	
	12日(火)、13日(水)	沢田悠学館
	14日(木)	市民の家
	15日(金)、19日(火)、20日(水)	保健センター
	26日(火)	切田中学校
	27日(水)、28日(木)	四和中学校
	29日(金)	十和田湖小・中学校

実施日		実施場所
8月	1日(月)	洞内小学校
	2日(火)～4日(木)	藤坂小学校
	9日(火)	松陽小学校
	10日(水)	深持小学校
9月	23日(火)～27日(土) ※27日は骨粗しょう症検診の日	保健センター
	20日(火)～22日(木) ※22日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	
10月	25日(火)～31日(月) ※29日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日、30日は骨粗しょう症検診の日	
11月	24日(木)～30日(水) ※28日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	

- 婦人科検診（子宮頸がん検診、乳がん検診）

**受付時間** ▶午前9時～10時（保健センター：★の日のみ）  
▶正午～午後1時（保健センター）  
▶午後0時30分～1時30分（沢田悠学館）

実施日		実施場所
6月	1日(水)、2日(木)、★5日(日)	保健センター
8月	★20日(土)、★21日(日)	
9月	7日(水)、8日(木)	
10月	13日(木)	沢田悠学館
	14日(金)、★23日(日)	保健センター
11月	9日(水)、10日(木)、★20日(日)	

- 献血のお知らせ

問健康増進課 ☎ 6790

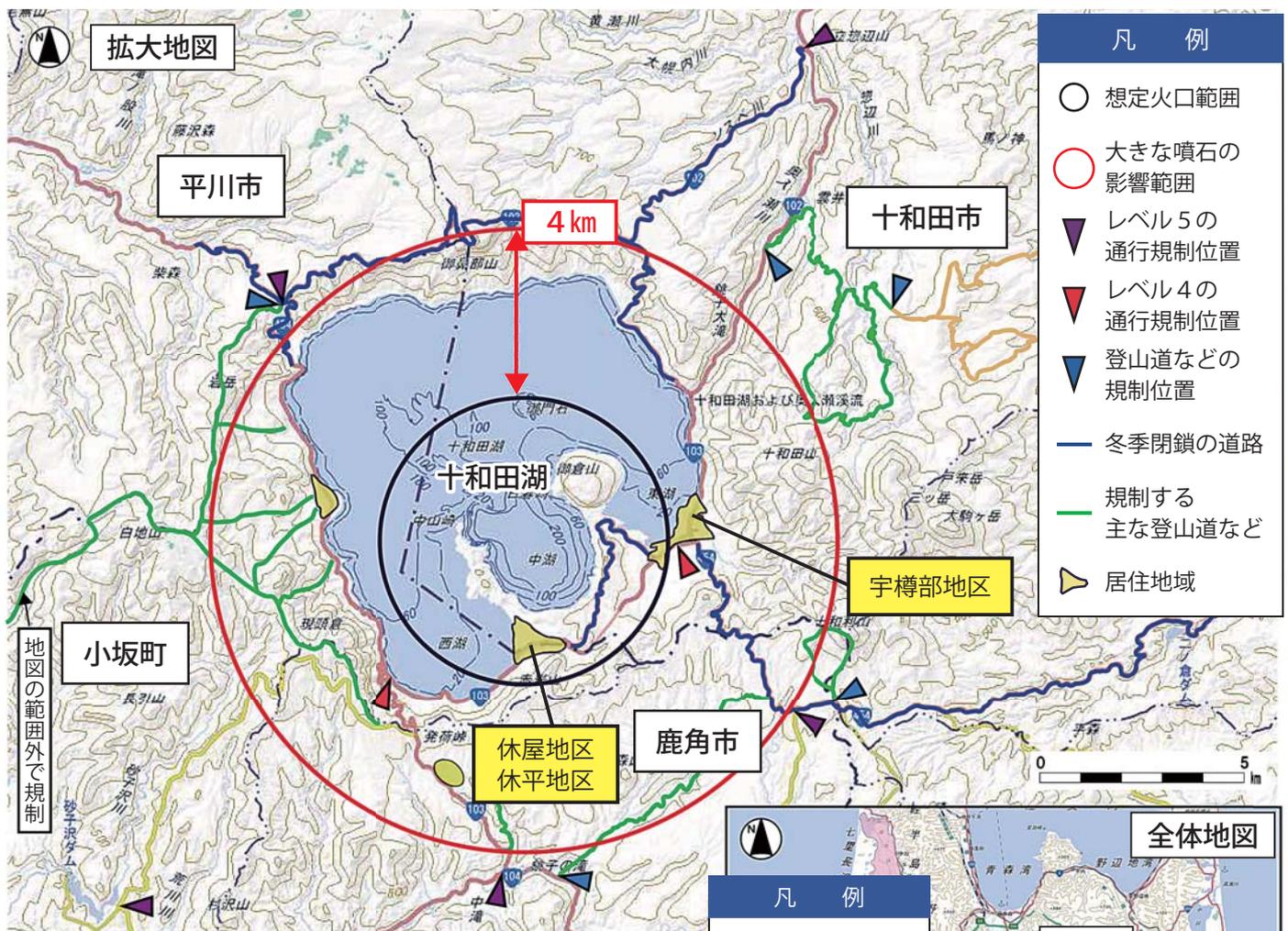
実施予定日	時間	ところ
9日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
15日(金)	9:30～12:00	紺野建設(株)
	13:30～15:30	上北建設(株)
27日(水)	10:00～11:15	丸井重機建設(株)
	13:00～16:00	十和田東病院
28日(木)	10:00～12:00	十和田市役所
	13:30～16:00	
29日(金)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	

# 噴火警戒レベルの運用が開始されました

十和田火山は、青森県と秋田県の県境に位置する活火山で、想定火口範囲に十和田湖畔の休屋地区や宇樽部地区が含まれます。今後、火山活動が高まった場合には、気象庁から噴火警報などとともに噴火レベルが発表されますので、各範囲に応じた適切な避難行動をとってください。

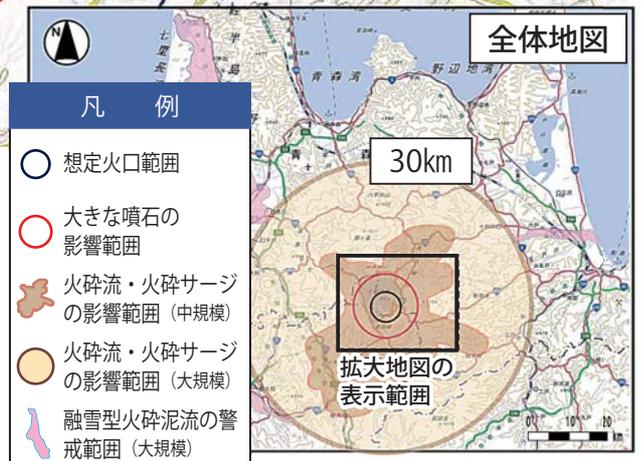
## 【十和田火山の噴火警戒レベル】

種別	レベル	想定火口範囲内	火口範囲からさらに4キロ圏内	11月～4月は冬期閉鎖となる道路があり、避難に時間を要することが想定されます。そのため、 <b>早めの行動が重要</b> です。
特別警報	5 (避難)	全員避難	全員避難	
	4 (高齢者等避難)		高齢者等避難	
警報	3 (入山規制)	※レベル2および3は火山活動が高まってく段階では使用しません。		
	2 (火口周辺規制)			
予報	1 (活火山であることに留意)	高齢者等避難	高齢者等は避難準備	
		【火山活動静穏時】 通常の生活		



※想定火口範囲内の居住地域の宇樽部地区、休屋地区、休平地区（小坂町）は、他の居住地域より**早期に避難などの対応が必要**となります。

■十和田火山の噴火警戒レベルは、十和田火山防災協議会で協議、作成されました。各レベルにおける具体的な規制範囲などは地域防災計画などに定められています。詳しくは、各自治体にお問い合わせください。





市では、持続可能な社会を目指してSDGsの取り組みを進めています。今号では、世界共通の17のゴール（国際目標）のうち、ゴール3の達成に向けた市の取り組みや一人一人ができることなどを紹介します。



## ゴール3 すべての人に健康と福祉を

世界では、人口数万人に対して医師が1人という国もあり、日本であればすぐに治療できる病気でも、必要な治療が受けられずに命を失っている場合があります。途上国では大気汚染や生活している場所の衛生環境の悪さ、きれいな水を飲むことができないなどの理由により、肺炎や下痢などを発症し、特に抵抗力の弱い小さな子どもたちが、適切な予防や治療を受ければ助かるはずの病気にかかって、命を落としています。

また、社会福祉サービスが十分でない国では、日本のような「健康保険」の制度がなく、貧しい人は病院にお金を払うことができず、治療を受けられずにいます。

ゴール3「すべての人に健康と福祉を」では、すべての人が適切に必要な治療を受けられることや、感染症や伝染病などによる健康被害を減らすこと、交通事故による事故死などを防ぐことなど、誰もが健康で安心して暮らせることを目指しています。

### 達成に向けた市の取り組み

市では、市民が健康に関心を持ち、楽しんで健康づくりを始めるきっかけづくりのための事業「健康とわだポイントラリー」や歌体操・筋力トレーニング・口腔体操などを通して、健康づくりや介護予防に役立てるための事業「地域いきいき教室」などを実施しています。

また、新型コロナウイルスのワクチン接種をはじめとした「新型コロナウイルス感染症対策」に取り組んでいます。

そのほか、「事故やけがは予防できる」という理念のもと、全ての市民が安全・安心に暮らすことができるよう、「セーフコミュニティ」活動に取り組んでいます。

### 【一人一人ができること】

私たちができることは、まずは自分が健康でいることです。そのためには、健康診査やがん検診を定期的にする、運動を習慣化する、食生活を改善するなど、自らの健康に気を使いましょう。

また、手洗いやうがい、マスクをするなどの感染対策は、自分の感染を予防するだけでなく、感染症の流行を抑えることにもつながります。

そして、日頃から家庭内の安全点検や交通安全を心掛けることも大切です。

## 十和田市立中央病院地域医療連携だより

第7回（全7回）

### 「在宅まるごと外来」を開設しています

問中央病院 ☎295121

「在宅まるごと外来」とは、訪問診療への移行を速やかに行うために中央病院に開設している専門外来です。訪問診療は、主に当院付属の「とわだ診療所」が診察を行っていますが、その入り口となる機能を当院が担っています。「在宅まるごと外来」の受診に際してはかかりつけ医からの紹介状が必要となりますので、訪問診療の利用を希望する場合は、当院地域医療連携部や地域の訪問看護ステーション、居宅ケアマネジャーへ気軽にご相談ください。

**対象** 次の全てに該当する人

- ①最期まで住み慣れた居宅（自宅）で過ごしたい
- ②通院できない理由がある

**診療日時** 毎週月、水曜日 午後2時～3時





### さくら観光案内所

とき 4月20日(水)～5月5日(木)  
ところ 上北労働基準協会前



### 桜流筋馬・体験乗馬

とき 4月23日(土)、24日(日)  
ところ 中央公園緑地



### 露店(青空商店組合)

とき 4月15日(金)～5月5日(木)  
ところ 中央公園緑地



### 市役所展望テラス開放

とき 桜の開花に合わせて実施  
ところ 市役所本館3階



### とわだ自慢市

とき 4月23日(土)、24日(日)  
ところ 中央駐車場



### 夜桜ライトアップ

とき 桜の開花に合わせて実施  
ところ 官庁街通り

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントの中止や内容を変更する場合があります。  
イベントの詳細については、QRコードからご覧ください。



## ご来場の際は、感染症対策へのご協力をお願いします

- ✿ マスク着用、検温・手指消毒にご協力ください。
- ✿ 官庁街通りの歩道は、歩行者同士の対面を避けるため、一方通行にご協力ください。
- ✿ 会場内には飲食可能エリアを設けています。エリア外での飲食を伴うお花見・食べ歩きなどはご遠慮ください。
- ✿ 事前に新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のインストールをお願いします。
- ✿ 発熱や風邪のような症状のある人は来場を控えるようお願いします。

## 稲生川ウォーク2022

地域住民に愛され続ける稲生川の流れとともにウォーキングしてみませんか。3つのコース(5km、14km、20km)に分かれて歩きます。

とき 4月24日(日) 午前7時30分～午後3時(雨天決行)

集合場所 中央駐車場

対象 県内在住の人

費用 大人1,000円、小学生以下無料

定員 100人(先着順)

〒100-8585 十和田市 十和田商工会議所 ☎241111

(一社) 十和田奥入瀬観光機構 ☎243006



## 現代美術館イベント情報

〒100-8585 十和田市 現代美術館 ☎201127 FAX201138

メール info@towadaartcenter.com

## 学芸員による企画展ギャラリートーク

とき 4月16日(土) 午前11時～正午

集合場所 現代美術館エントランス

定員 10人(事前予約制・先着順)

※企画展チケットが必要です。

4月25日(月)は臨時開館します。



チェ・ジョンファ《フラワー・ホース》

暮らし

**i お知らせ**

☎ 5111 FAX 5100

土・日曜日、休日は閉庁

❖ お知らせの表記

- ☎…申し込み先
- ☎…問い合わせ先
- ※費用の記載がないものは無料です。

**【広報とわだに掲載の各種催しや募集などについて】**

広報とわだに掲載したイベントや相談会などの各種催しや募集については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

また、催しなどに参加する場合は、マスクを着用し人との適切な距離を保つなど、感染症対策へのご協力をお願いします。

※事前に各問い合わせ先にご確認ください。

**町内会やボランティア活動中の事故を保険でサポートします**

対象 市民活動を行う町内会やボランティアサークルなどの団体や個人

※祭りや運動会などの一般参加者や観覧者は対象となりません。

対象となる活動 町内会活動やボランティア活動など、自発的、計画的、継続的に行う非営利の公益的な活動

※事故が起きたときには、まちづくり支援課までご連絡ください。活動の内容によっては、保険の対象外となる場合がありますので、活動を計画するときにご相談ください。

※補償内容など詳しくはお問い合わせください。

☎まちづくり支援課 ☎ 6725



**令和4年度国民年金保険料学生納付特例の申請を受け付けています**

学生納付特例制度は、20歳以上の学生で所得が少なく保険料を納めることが困難な場合に、在学中の保険料納付が猶予される制度です。学生で20歳になる人は、誕生日の前日の翌月末までに申請が必要です。

持ち物 ▶基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの▶在学証明書（原本）または学生証の写し（両面）▶本人確認書類（マイナンバーカードなど）

※世帯が異なる人が代理で申請する場合は、委任状、代理人の本人確認書類が必要です。

※令和3年度の学生納付特例を2月末までに承認された人で、4月以降も引き続き在学予定の人には、日本年金機構からはがきを送付されます。令和4年度も申請する人は、はがきを返送してください（はがきで申請した場合は、窓口での申請の必要はありません）。

※令和2年度、3年度の申請をしていない場合はご相談ください。

☎市民課 ☎ 6753

八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

**令和4年度 春の側溝清掃（土砂・汚泥回収日程）のお知らせ**

☎まちづくり支援課 ☎ 6726

対象地区	回収日程
東二十一～二十四番町、ひがしの一・二丁目、一本木沢一・二丁目、一本木沢、下平、藤高、里ノ沢、しらかば団地、牛泊	4月11日(月)～14日(木)
稲生町、東一～三番町、東十一～十三番町	4月18日(月)～21日(木)
西一～三番町、西十一～十三番町、西二十一～二十三番町	4月25日(月)～28日(木)
西金崎、本金崎、上平、南平、長根尻、八郷、ニュー若葉	5月9日(月)～12日(木)
元町西一～六丁目、元町東一～五丁目、北平、北斗、井戸頭、千歳森、後野、七郷	5月16日(月)～19日(木)
穂並町、東四～六番町、東十四～十六番町、西四～六番町、西十四～十六番町、並木西、西小稲、日の出町、朝日ヶ丘、一本木、白上中通り、小林	5月23日(月)～26日(木)

◆空き瓶、空き缶、紙、プラスチックなどのごみは可能な限り除去し、落ち葉と土砂はより分けてください。落ち葉や雑草などは、燃えるごみのごみ袋に入れて、別途処分してください。

◆収集車は各通りを一度だけ回収します。泥上げはそれぞれの回収日初日の前日までに終わらせてください。

◆土砂・汚泥は、高さ30cm程度の円すい型などにまとめて置いてください。また、危険ですので交差点から5m以上離して置いてください。

◆土砂・汚泥は草の上に置かず、アスファルトなどの平坦な道路脇の、見えやすく分かりやすい場所に置いてください（電柱の脇などは死角になる恐れがあります）。また、段ボールや肥料袋に入れないでください。

◆国道・県道の清掃を実施する町内会は、国・県に回収を依頼しますので、事前にまちづくり支援課へご連絡ください。

毎年、回収日の間違いがみられますので、再度日程をご確認ください。

## 4月から国民年金の保険料が変わります

令和4年度国民年金保険料は、月額16,590円です。4月上旬に日本年金機構から国民年金保険料納付案内書（納付書）が郵送されます。

割り引きになる前納の納付書も同封されますので、ご利用ください。

申問市民課 ☎ 6753

八戸年金事務所 ☎ 0178・44・1742

## 公共施設予約システムの運用を開始します

4月から、スマートフォンやパソコンなどで公共施設の予約や空き状況の確認ができる「公共施設予約システム」の運用を開始します。

従来通り、窓口での予約も可能です。システムから予約する場合は利用者登録が必要です。詳しくは市ホームページまたはQRコードからご覧ください。

運用開始日時 4月1日 午前9時

問予約については各施設へお問い合わせください。



## 市内光ファイバ未整備地域のインターネットサービスが始まります

市内の光ファイバ未整備地域の整備が全て完了し、4月からインターネットサービスの利用が可能になりました。利用を希望する場合は、各家庭や事業者などで申し込みください。

※詳しくは、サービス提供事業者 (<https://flets.com/collabo/list/>)

のサイトをご覧ください。

問情報政策課 ☎ 6785



## 水道メーターの定期交換を行います

水道メーターは、計量法により8年以内に交換することが義務付けられています。

定期交換の作業のために4月上旬から11月上旬までの間に、市が発行する身分証明書を携帯した委託業者が敷地内に立ち入ります。不在の場合でも作業を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

問水道課 ☎ 4515



## 市民交流プラザ「トワール」プレイルーム・親子ふれあいスペース利用者の駐車場使用料が無料になります

4月から、プレイルーム・親子ふれあいスペースを利用する人は、次の通り手続きください。

①部屋を利用する際に、総合案内へお声掛けください。

②お帰りの際に総合案内へ駐車券をお持ちいただくと、駐車場使用料の無料処理を行います。

※詳しくはお問い合わせください。

問市民交流プラザ「トワール」

☎ 5670



## 特別障害者手当などの手当額が変更になりました

特別障害者手当	27,300円 (27,350円)
障害児福祉手当	14,850円 (14,880円)
経過福祉手当	14,850円 (14,880円)

※（ ）内は3月までの月額です。

問生活福祉課 ☎ 6718

## 弘前⇄十和田周遊観光バス

申問弘南バス ☎ 0172・38・2255

弘前市と十和田市を結ぶシャトルバスを運行します。自然・アートを楽しむバス旅に出掛けませんか。

運行日 4月23日(土)～11月6日(日)の土・日曜日、休日

※弘前さくらまつり期間（4月23日～5月5日）は毎日運行

コース ①つがる：弘前市内→田舎館または黒石→奥入瀬渓流館→十和田湖

②トキ：弘前市内→田舎館または黒石→奥入瀬渓流館→現代美術館

③ジョナゴールド：十和田湖→小坂町→碓ヶ関→弘前市内

④ふじ：現代美術館→奥入瀬渓流館→十和田湖→碓ヶ関→弘前市内

料金 弘前市内⇄十和田湖・奥入瀬渓流館 片道3,000円、往復5,000円  
弘前市内⇄現代美術館 片道4,000円、往復6,500円

※学生または1団体10人以上の利用者は、往復料金の割引あり。

最少催行人数 2人（予約がない場合、運休）

申し込み方法 乗車日の1カ月前から7日前までに申し込みください。

※詳しくは「津軽なび」ホームページをご覧ください。

主催 りんごのふるさとシャトルバス運営協議会



【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

## 十和田市事業継続緊急対策給付金の申請を受け付けしています

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市内事業者に対して、給付金を支給しています。

**要件** 令和4年1月から6月までのいずれかの月の売上げが、令和元年（平成31年）同月と比較して30%以上減少している事業者など

**申請期限** 7月31日(日)（当日消印有効）

※給付額は業種や規模により異なりますので、お問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、郵送による申請にご協力ください。

※詳しくは、市ホームページまたはQRコードからご覧ください。

**申問商工観光課** ☎ 6773

〒034-8615

十和田市役所 商工観光課宛



## 事業復活支援金の申請を受け付けしています

国では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者に対して、事業規模に応じて支援金を支給しています。

**要件** 令和3年11月から令和4年3月までのいずれかの月の売上高が、平成30年11月から令和3年3月までの間の任意の同じ月の売上高と比較して50%以上、または30%以上50%未満減少した中小法人・個人事業者

**給付額** ▶中小法人等 上限250万円

▶個人事業者 上限50万円

**申請方法** 事業復活支援金ホームページ (<https://jigyuu-fukkatsu.go.jp/>) から手続きください。

※オンライン申請が困難な人は、申請サポート会場(青森商工会議所)をご利用ください。

**申請期限** 5月31日(火)

**申問事業復活支援金事務局** ☎ 0120・789・140

## 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金の申請を受け付けしています

国では、新型コロナウイルス感染症の影響により、休業を余儀なくされた労働者のうち、休業手当の支払いを受けることができなかった人に対し、新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金を支給しています。

**対象** 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者が休業させ、その休業に対する賃金（休業手当）を受け取っていない人

※大企業に勤務する人は対象要件が異なる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

**支援金額の内容** 休業前1日当たり平均賃金の80%（上限あり）×新型コロナウイルスの影響で休業した日数の給付金

**申請方法** 厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/stf/kyugyoshienkin.html>) から手続き、または郵送（〒600-8799 日本郵便株式会社 京都中央郵便局留置 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金担当）で申請ください（事業主経由での申請も可）。

**申請期限** 6月30日(木)

**厚生労働省新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター** ☎ 0120・221・276

## 小学校休業等対応助成金の申請を受け付けしています

国では、新型コロナウイルス感染症の影響により小学校などが臨時休業したことで、保護者が仕事を休まざるを得なくなった場合、有給休暇を取得させた事業主を対象に、助成金を支給しています。

※労働基準法上の年次有給休暇を除きます。

**対象** 令和4年1月1日から3月31日までに、次のいずれかの要件を満たす労働者に有給休暇を取得させた事業主

▶新型コロナウイルス感染症に関する対応として、臨時休業などを行った小学校（保育所などを含む）などに通う子どもを保護者として世話する労働者

▶新型コロナウイルスに感染し、小学校などを休む必要がある子どもを保護者として世話をする労働者

**助成額** 有給休暇を取得した対象労働者に支払った賃金相当額

▶令和4年1月1日～2月28日の休暇分

上限日額 11,000円

▶令和4年3月1日～31日の休暇分

上限日額 9,000円

**申請方法** 本社などの所在地を管轄する都道府県労働局雇用環境・均等部宛てに郵送で提出ください。

※詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

**申請期限** 5月31日(火)

**雇用調整助成金、産業雇用安定助成金、小学校休業等対応助成金コールセンター** ☎ 0120・60・3999

## 下水道の使用区域が広がりました

使用できる区域は、下水道課窓口で閲覧できるほか、市ホームページに掲載しています。

※接続工事は、市の指定を受けた排水設備工事業者が行います。  
※市では、接続工事に対する融資あっせんを行っています。詳しくはお問い合わせください。

☎下水道課 ☎ 4015

## 児童・生徒の命を守りましょう

十和田市交通安全母の会では、春の全国交通安全運動の一環として、新小学1年生へ反射材付キランドセルカバーなどの贈呈、市内全小学校の通学路の横断歩道にあるストップマークの貼り替えを行っています。

横断中の児童・生徒の命を守るためにも、安全運転をお願いします。

### ☎十和田市交通安全母の会

事務局

☎ 6783



## 民生委員・児童委員が変わりました

氏名	電話番号	担当地区
大竹 優子	☎ 090・5837・2635	西十三番町25～37
新藤 幸子	☎ 8838	上平全域、千歳森の一部

☎生活福祉課 ☎ 6749

## 4～6月定例労働相談会

労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。県内の労働者・事業主であればどなたでも相談できます。

とき	
4月5日(火)	午後1時30分～3時30分
4月17日(日)	午前10時30分～午後0時30分
5月10日(火)	午後1時30分～3時30分
5月15日(日)	午前10時30分～午後0時30分
6月7日(火)	午後1時30分～3時30分
6月19日(日)	午前10時30分～午後0時30分

ところ 青森県労働委員会(青森市新町2丁目2-11 東奥日報新町ビル4階)

☎青森県労働委員会事務局 ☎ 017・734・9832

## 募

## 集

### 元気な十和田市づくり市民活動支援事業対象候補募集

市では、市の元気につながる市民の自主的な取り組みを支援する「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」を実施します。

対象団体 ▶ 構成員が5人以上であること ▶ 組織や運営に関する規約などがあること ▶ 主に市内で活動し、構成員の半数以上が市民または市内への通勤・通学者であること

対象事業 ▶ 市内で行われる公益的な事業 ▶ 団体・市民が主体的に行う事業 ▶ 令和5年2月末日までに完了する事業

選考方法 各団体の企画提案書と公開プレゼンテーション(5月19日(木)開催予定)を基に、検討会議で評価し、決定します。

応募期限 4月28日(木)

#### ■説明会を開催します

令和4年度の事業説明会を開催します。事業に興味のある人や活用を検討している人などは、ぜひご参加ください。

とき 4月7日(木) 午後6時～  
ところ 市民交流プラザ「トワレ」

#### ■検討委員を募集します

企画提案があった事業を評価し、検討する委員を募集します。

対象 公開プレゼンテーションと5月27日(金)開催予定の検討会議に出席できる市民(本事業に応募している団体の構成員は除く)

内容 「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」企画提案事業の評価、検討

募集人員 3人

任期 2年間(報酬はありません)

申し込み方法 まちづくり支援課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 4月28日(木)

☎まちづくり支援課 ☎ 6725

## 看護師・薬剤師の共同採用試験を行います

令和5年4月採用の十和田市立中央病院看護師・薬剤師について、青森県病院局主催の共同採用試験に参加し実施します。

受験者は実施団体(県内の県立病院、市立病院など)のうちから志望順に団体を選択でき、本試験で複数の団体の受験が可能です。

試験日

▶ 1次試験 5月22日(日)

▶ 2次試験 7月2日(土)または3日(日)

試験会場 青森市、弘前市、八戸市、東京

申込期間 4月11日(月)～5月9日(月)

※詳しくは青森県立中央病院のホームページをご覧ください。

☎県立中央病院

☎ 017・726・8315



## 商品開発事業者を募集します！ ～加工食品づくり支援～

市では、地元産の農林水産物を活用した新しい商品づくりを応援するため、「とわだの逸品開発事業」を実施します。

対象 市内に住所または本拠地を有し、商品製造・販売を行う民間事業者や団体

対象商品 十和田市産の農産物を活用した加工食品など

支援内容 ▶ アドバイザーによる助言・指導 ▶ 商品開発・改良の試作、販促活動などへの補助(補助額は対象経費の2分の1以内、上限40万円) ▶ 商品お披露目会の出展

申し込み方法 とわだ産品販売戦略課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期間 4月15日(金)～5月27日(金)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。応募いただいた内容について審査を行い、採用の可否を決定します。

☎とわだ産品販売戦略課

☎ 6743

**商品送料を補助します  
「ポケットマルシェ」出店者募集**

市では、農産物直売 EC（電子商取引）大手のポケットマルシェと連携し、農業生産者に対し、インターネットによる取引を支援します。

**対象** 農業生産者で市内に住所または主たる事務所、事業所を有する個人、法人または団体で、ポケットマルシェを利用して十和田市産農産物などの販売を希望する人（または、既に利用している人）

**支援内容** ▶販売力強化セミナー  
▶各種 SNS（会員制交流サイト）を利用した広告発信▶商品送料補助（対象商品の条件あり）

**申し込み方法** とわだ産品販売戦略課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込書に記入の上、申し込みください。

※詳しくは、市ホームページに掲載している募集要領をご覧ください。

**説明会を開催します**

ポケットマルシェを利用した販売方法について、オンラインによる説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

とき 4月26日(火) 午後6時～7時  
ところ 市民図書館 多目的研修室  
(自宅などでの受講も可能です。)

**申問**とわだ産品販売戦略課

☎⑤ 6743

**空家等の解体・撤去費用の一部を補助します**

市では、老朽化による倒壊など、保安上の危険を引き起こす恐れのある空家等の解体の促進を目的に、空家等の解体・撤去費用の一部を補助します。

**補助対象** 個人が所有する特定空家等または危険空家等の解体・撤去

**補助金額** 解体・撤去などに要する費用の20%以内(上限50万円)

**申請者の要件**

▶空家等の所有者または所有者の相続人などであること

▶市税を滞納していないこと

▶主たる生計維持者の所得金額が532万円以下である世帯に属すること

**申し込み方法** 都市整備建築課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした事前調査の申出書に記入の上、申し込みください。

※詳しい条件はお問い合わせください。

※昨年度から、補助要件を緩和しています。

**申問**都市整備建築課 ☎⑤ 6735

**官庁街通り花壇維持管理パートナーシップ事業協働団体募集**

市民と行政との協働により、官庁街通りの花壇の維持管理を行う「十和田市官庁街通り花壇維持管理パートナーシップ事業」を実施します。

**対象** 次の要件を全て満たす市民活動団体など

▶宿根草の植栽、育成、維持管理などの経験や実績があること

▶構成員が5人以上であること

▶組織や運営に関する規則、会則などがあること▶主たる活動地域が市内であること

**活動内容** 宿根草などの補植、移植、株分け、生育状況の確認、除草、切り戻し、花がら摘み、施肥など

**申し込み方法** 都市整備建築課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

**申込期限** 4月15日(金)

**申問**都市整備建築課 ☎⑤ 6737



**令和4年度自衛官等募集**

**申問**自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎⑤ 1346

募集種目		応募資格	受付期間	試験期日	試験場所（予定）
幹部候補生	一般	令和5年4月1日現在 22歳以上26歳未満の人（修士課程修了者は28歳未満の人）	受付中～ 6月16日(木)	【1次試験】6月25日(土)：筆記試験 ※2次試験は、後日お知らせします。	別途各人に連絡 します。
	歯科 薬剤科	専門の大卒20歳以上30歳未満の人 (薬剤科は20歳以上28歳未満の人)			
技術海曹 技術空曹		20歳以上で国家免許資格を有する人	受付中～ 5月20日(金)	6月17日(金)	
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の人	受付中～ 5月10日(火)	【1次試験】5月20日(金)～29日(日)※1 【2次試験】6月17日(金)～7月3日(日)※1	
自衛官候補生 (任期制)			年間を通して 行っています。	別途各人に連絡 します。	
貸費学生（技術）		大学の理学部・工学部（※2）の3、4年次または大学院（専門職大学院を除く。）修士課程在学（正規の修学年限を終る年の4月1日現在で26歳未満（大学院修士課程在学者は28歳未満））	6月1日(水)～ 11月11日(金)	12月3日(土)	

※1 試験期日については、後日指定されます。

※2 学部については、理学部、工学部に類する学部も該当する場合があります。

## 第13回オープンガーデンとわだ 花壇オーナー募集

庭の花壇を公開できる個人・職場・団体を募集します。

花を植えて美しいまちづくりの輪を広げましょう。

開催期間

【前期】6月1日(水)～30日(木)

【後期】9月15日(木)～10月14日(金)

いずれも午前9時～午後4時

※開催期間内の都合の良い時間で結構です。

参加要件 市内にある花壇のオーナーで、市民に公開可能な人

申し込み方法 都市整備建築課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 4月18日(月)

申問都市整備建築課 ☎⑤ 6737

## 市民ふれあい農園利用者募集

土と触れ合い、収穫の喜びを味わってみませんか。

開園時期 4月下旬～11月中旬

場所 ▶東地区(東十二番町25番13)▶西地区(三本木字西金崎472番1、473番1)

※各地区40区画(1区画約15坪)

対象 市内に住所を有し、農業を営んでいない世帯(1世帯1区画)

申し込み方法 農林畜産課に備え付けの申請書、またははがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号・希望地区を記入の上、持参または郵送により提出ください。

※同一住所・同一世帯での複数の応募はできません。

決定方法 先着順(申し込みが区画数を超える場合は、抽選により決定します。)

申込期限 4月8日(金)必着

申問農林畜産課 ☎⑤ 6742

## 催し

### 第17回十和田市環境緑化まつり

とき 4月20日(水)～25日(月)

ところ 中央公園緑地

内容 花苗・鉢花・盆栽・宿根草などの展示販売など

※毎日、先着100人に、花の種をプレゼントします。

申問都市整備建築課 ☎⑤ 6737

### しかけえほんの展示

こどもの読書週間(4月23日～5月12日)にちなみ、しかけえほんの展示を行います。

とき 4月23日(土)～5月12日(木)

ところ 市民図書館

※展示資料は貸出できませんので、館内でご覧ください。

申問市民図書館 ☎③ 7808

### シニア大学受講生募集

とき 4月～令和5年2月  
(月1～2回程度)

ところ 市民文化センターほか

内容 講話、健康講座、野外学習など

対象 市内在住の60歳以上の人

費用 年会費なし(必要に応じて実費負担があります。)

◆開講式を開催します

とき 4月27日(水)

午前10時～正午

(受付 午前9時30分～9時50分)

ところ 市民文化センター

※日程や講座内容については、開講式当日にお知らせします。

申問スポーツ・生涯学習課 ☎⑥ 0186  
FAX ②④ 3954



### 県営住宅上平団地入居者募集

募集戸数 ▶2DK 1戸

入居可能予定日 6月1日(水)

家賃 18,300円～36,000円

※所得金額に応じて決定します。

※駐車場使用料(1台1,300円)

を家賃とは別に徴収します。

選考方法 応募者多数時公開抽選

申込期限 4月8日(金)

※世帯の合計所得やその他制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

申問上北地域県民局建築指導課  
☎② 8111 (内線266)

## 市民の広場

市民の皆さんが行う催しの紹介、サークルなどの会員募集のコーナーです。  
費用の記載がないものは無料です。掲載希望の団体、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

### 十和田レイカーズ サッカークラブ会員募集

とき 毎週土・日曜日

午前9時～正午

ところ 中央公園緑地・おらんどーむ

対象 小学1～3年生

費用 月額500円、保険料年額800円

申問十和田レイカーズ事務局・川村

☎ 080-3592-5883

メール kawamura@touyokogyo.co.jp

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎⑤ 6702

### 剣道体験教室

初心者、大歓迎です。動きやすい服装とマスク着用でお越しください。  
 とき 4月18日(月)~27日(水)の月・水・金曜日 午後6時~7時  
 ところ 志道館  
 対象 年長以上  
 持ち物 飲み物  
 〓 十和田市剣友会・大木  
 ☎ 090-7330-1623

### 十和田野鳥の会バードウォッチング

とき・ところ  
 4月29日(金) 十和田湖(休屋・大川岱)  
 5月5日(木) 葛沼  
 22日(日) 八甲田家族旅行村  
 6月26日(日) 仏沼  
 7月10日(日) 奥瀬(黄瀬川)  
 8月21日(日) 三沢海岸  
 9月4日(日) 六ヶ所村(尾駮沼ほか)  
 集合場所・時間 桜の広場南側 午前8時  
 持ち物 簡単な昼食など  
 〓 十和田野鳥の会・中野渡 ☎ 9826

### 小学生の皆さん ソフトテニスを楽しんでみませんか

ソフトテニスの面白さを体験してみませんか。  
 とき 4月9日(土)~10月29日(土)の火・水・金・土曜日  
 ▶火・水・金曜日 午後5時~7時(4月9日(土)のみ午後1時~総合体育センターで開催)  
 ※土曜日は試合などがあるため不定  
 ところ サン・スポーツランド  
 対象 小学生  
 定員 15人(先着順)  
 費用 9,500円(保険代、登録代など)  
 持ち物 テニスラケット(貸し出しあり)、テニスシューズ  
 ※申し込みは随時受け付けています。  
 〓 十和田STC・宮腰  
 ☎ 080-1694-4857

### グラウンドゴルフ参加者募集

心と体のリフレッシュに皆さんの参加をお待ちしています。初心者、大歓迎です。運動できる服装でお越しください。  
 とき 4月12日(火)~11月29日(火)の毎週火・土曜日 午前9時~11時30分  
 ところ 東コミュニティセンター  
 対象 60歳以上  
 定員 120人  
 費用 1,000円(年会費)  
 持ち物 タオル、飲み物  
 申込受付 4月12日(火)午前8時30分~  
 ※用具は貸し出しします。  
 〓 東公民館グラウンド・ゴルフ愛好会・菊池 ☎ 080-1840-2661

### 十和田グリーンジュニア テニスクラブ会員募集

硬式テニスを始めませんか。運動能力はもちろん、集中力、自主性、社交性が身に付きます。強い選手になりたい、レジャーとして楽しみたい、どちらも大歓迎です。  
 とき (夏季)  
 ①毎週月曜日 午後6時~8時  
 ②木曜日 午後6時~8時、土曜日 午後2時~4時のいずれか  
 (冬季) 週2回 主に月、金曜日  
 ところ (夏季) サン・スポーツランド  
 (冬季) 総合体育センター  
 対象 小・中学生(高校生も可)  
 費用 年会費1,000円、月会費3,000円(ボール代、コート使用料など)  
 持ち物 硬式テニス用ラケット、テニスシューズ  
 ※申し込みは随時受け付けています。  
 ※見学、体験の場合は事前にご連絡ください。  
 〓 十和田グリーンジュニア・天羽  
 ☎ 090-4478-2466

### 総合型スポーツクラブRED HORSE 定期教室会員募集

①ラグビー部  
 とき ▶4月10日~10月の毎週日曜日 午前9時~11時  
 ▶11月~3月の隔週土曜日 午後6時30分~8時30分  
 ところ 三本木農業高校芝ラグビー場、南小学校体育館  
 対象 3歳以上(小学生未満は保護者同伴)  
 費用 小学生未満7,000円、小・中学生8,000円、成人5,000円(年会費)  
 ②ヨガ部  
 とき 4月9日~毎月2回土曜日(全24回)  
 午前10時30分~11時30分  
 ところ 総合体育センター 研修室  
 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
 定員 20人(先着順)  
 費用 10,000円(年会費・保険代含む)  
 ③ルーシーダットン部  
 ※ルーシーダットンとはタイ式ヨガと呼ばれる自己整体法。  
 とき 4月13日~毎月2回水曜日(全24回)  
 午前10時30分~11時30分  
 ところ 志道館 多目的室  
 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
 定員 10人(先着順)  
 費用 10,000円(年会費・保険料含む)  
 申し込み方法  
 ①は直接会場へお越しください。  
 ②③は事前に申し込みください。  
 〓 総合型スポーツクラブRED HORSE  
 ① ☎ 090-6853-3370(成田)  
 ②③ ☎ 090-8929-1577(小川)

### 市民グラウンド・ゴルフ体験教室

とき 4月18日(月)、22日(金)、5月9日(月)、13日(金)  
 午前9時~正午  
 ところ 市陸上競技場  
 ※用具は貸し出しします。  
 〓 十和田市グラウンド・ゴルフ協会・太田 ☎ 7203

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

### ソフトバレーボールクラブ会員募集

柔らかなゴム製ボールでのバレーボールです。楽しく体を動かして、心身のリフレッシュ、仲間づくりをしませんか。

とき 毎週火、金曜日

午前10時～正午

ところ 総合体育センター

対象 女性

費用 10,000円(年会費)

※申し込みは随時受け付けています。

申問ソフトバレーボールクラブ・櫻田

☎②9185

### 極真カラテ無料体験入門

気軽に極真カラテを体験してみませんか。動きやすい服装でお越しください。

とき 4月の毎週水・土曜日

(4月2日、30日を除く)

午後7時30分～8時30分

ところ 南コミュニティセンター

対象 5歳以上

持ち物 タオル、飲み物

申問極真十和田道場・目時

☎090-9426-0439

### 卓球教室参加者募集(前期)

十和田市卓球協会の会員が基礎から指導します。

とき 5月12日(木)～7月14日(木)の

毎週木曜日 午後6時30分～8時

ところ 総合体育センター

対象 市内の小学生

定員 30人

費用 3,000円(前期会費)

持ち物 卓球ラケット

申込期限 5月10日(火)

申問十和田市卓球協会・三浦

☎090-2273-1423

### 市民ゲートボール教室に参加してみませんか

技術と作戦をゲームと実践練習で、楽しく紹介します。初心者、経験者いずれも歓迎します。

とき 4月16日(土)、17日(日)

午前9時～11時30分

ところ サン・スポーツランド

(雨天順延)

※用具がない人には貸し出しします。

※直接会場へお越しください。

※地域、職場の出前教室の相談にも応じます(随時受け付けています)。

●ゲートボール教室後も参加したい人を募集します

とき 月～土曜日の希望する日

午前9時～正午

ところ サン・スポーツランド

費用 1,500円(年会費)

申問十和田市ゲートボール協会・佐藤

☎090-3644-3004

### 十和田ジュニアハンドボールクラブ会員募集

とき 毎週土曜日 午後3時～7時の範囲の2時間

ところ 総合体育センター・南小学校体育館ほか

対象 小学生

費用 8,000円(年会費)

申問十和田ジュニアハンドボールクラブ・岩城☎090-7524-7617

### 十和田ユースハンドボールクラブ会員募集

とき 週1～3回程度

▶平日 午後7時～9時

▶土・日曜日 不定

ところ 総合体育センターほか

対象 中学生

費用 12,000円(年会費)

申問十和田ユースハンドボールクラブ・藤林☎090-2360-9062

### ジュニアソフトテニス講習会

ソフトテニスの基礎から応用まで教えます。みんなで楽しみましょう。

とき 4月9日(土)～10月31日(月)の毎週月・水・土曜日(冬季は屋内での練習)

▶月・水曜日 午後4時30分～6時30分

▶土曜日 午前10時～正午

※土曜日にできないときは、木曜

日午後4時30分～6時30分

ところ サン・スポーツランド

対象 小学生

定員 30人(先着順)

費用 8,000円(保険代、登録代など)

持ち物 テニスラケット(貸し出しあり)、テニスシューズ

申込期限 4月7日(木)

※定員に満たない場合は、年間を通して随時募集します。

申問十和田市ソフトテニス協会・八島

☎090-4884-1227

### 十和田サッカースクール参加者募集

とき 4月2日(土)～毎週土・日曜日 午後4時～5時30分

ところ 若葉球技場ほか

対象 幼児(年中)～小学2年生

費用 月額1,000円(保険代含む)

### 十和田ジュニアフットボールクラブ参加者募集

とき 週4日(毎週土・日曜日ほか週2日) 午後4時～6時

ところ 若葉球技場ほか

対象 小学3～6年生

費用 月額2,000円(保険代含む)

◆いずれも

持ち物 サッカーボール、シューズ、水筒

申し込み方法 毎週土・日曜日の午後4時から若葉球技場で受け付けています。

申問十和田JFC・古市

☎②4205

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係☎⑤6702



# 4月の市民無料相談

内容	日時
◆行政相談 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談	4日(月)、18日(月) 4日は西コミュニティセンターでも開催しています。 午後1時～3時
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめめ事などの相談	8日(金)、22日(金) 午後1時～3時
◆法テラス青森(定員6人) 借金・離婚・労働問題などの相談(法律相談) ※資力基準に該当する人	12日(火)、26日(火) 午後1時～4時 ※予約先 ☎ 050-3383-5552
◆くらしとお金の相談 多重債務、生活資金などの相談	13日(水) 午前10時～午後4時 ※12日(火)午後4時までに要予約
◆不動産相談(定員4人) 不動産売買、不動産の賃貸借などの相談	14日(木) 午後1時～3時 ※7日(木)までに要予約
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	27日(水) 午後1時～4時 ※20日(水)午前9時から予約受け付け開始
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	毎週月～金曜日(休日除く) 午前8時30分～午後4時 ※相談先: 県庁 ☎ 017-734-9235
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故、クーリングオフなどの消費生活の相談	毎週月～金曜日(休日除く) 午前8時30分～午後4時30分 ※来庁の場合、相談前に要予約 十和田市消費生活センター ☎ 6757

ところ まちづくり支援課 市民相談室  
※予約は電話でも受け付けています。

申問まちづくり支援課 ☎ 6777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	28日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(先着順) (次回は5月26日(木)に実施。実施日1カ月前から予約可) ※予約先 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

ところ 市役所本館2階会議室2  
☎八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742 市民課 ☎ 6753

## ～令和4年度の第1期から口座振替をご希望の人はお早めに～ 市税の納付は、便利で確実な口座振替をお勧めします

納税通知書、通帳・届け出印を持参の上、市内金融機関(青森銀行は本店・全国各支店)、全国のゆうちょ銀行・郵便局、市役所収納課のいずれかで申し込みください。  
☎収納課 ☎ 6762

## 休日当番医

☎健康増進課 ☎ 6790

3日(日)	十和田第一病院(東三番町10-70)	☎ 25511
10日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	☎ 271351
17日(日)	泉山内科(相坂字小林140-1)	☎ 251881
24日(日)	のづき内科小児科クリニック(東十二番町14-30)	☎ 201880
29日(金)	阿部クリニック(東三番町9-66)	☎ 251122

▶診療時間: 午前9時～午後5時 ※詳しくはお問い合わせください。

## その他の催し

<>…開始時間

1日(金)	▶十和田乗馬倶楽部 十和田桜流鎬馬展～市民文化センター市民ギャラリー(☎有)十和田乗馬倶楽部 ☎ 2945 (～30日)
2日(土)	▶こころのふれあいサロン・おあしす<10:00>～市民文化センター(☎健康増進課 ☎ 6791) ▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎ 7808) ▶大人も楽しめるお話し会<14:30>～市民図書館(☎お話し会十和田・小野寺 ☎ 080-1802-2267)
8日(金)	▶精神障害者家族会「とわだ家族会」<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(☎健康増進課 ☎ 6791)
9日(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(☎健康増進課 ☎ 6791) (23日も開催) ▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎ 7808) ▶花柳流花すず会 おどり初め<13:00>～市民文化センター(☎花柳流花すず会・中尾 ☎ 090-5394-0502)
13日(水)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～市民交流プラザ「タワーレ」(☎健康増進課 ☎ 6791) ▶おはなしサークルちゅんちゅん「おはなしかい」<14:00>～市民図書館(対象:0～4歳児とその保護者)(☎市民図書館 ☎ 7808)
16日(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎ 7808) (30日も開催)
22日(金)	▶精神障害者家族会「とわだ家族会」個別相談会<13:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(要予約)(☎健康増進課 ☎ 6791)
23日(土)	▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」<①10:30・②14:00>～市民図書館(☎市民図書館 ☎ 7808)
28日(木)	▶中村 哲医師 写真展<28日:15:00・29日:9:00>～市民文化センター(☎女性会議・高森 ☎ 1519) (～30日)

今月は24日です!

### ～毎月第4日曜日は十和田市家庭読書の日～

☎スポーツ・生涯学習課 ☎ 0186

市では、毎月第4日曜日を「十和田市家庭読書の日」と定めています。大人も子どもも、たまにはスマホ、ゲームなどから離れて読書を楽しみましょう。



### 4月23日は子ども読書の日

子どもの読書活動の推進に関する法律では、毎年4月23日を「子ども読書の日」と定めています。また、この日は、ユネスコの総会で採択された「世界図書・著作権デー」でもあり、世界各地で本や読書に関連するイベントが開催されます。

### 市民文化センターからのお知らせ

#### 生涯学習センター研修室・和室

使用日の5日前まで許可申請受け付けが可能となります  
☎スポーツ・生涯学習課 ☎ 0184

4月1日から、生涯学習センター研修室、和室を使用する際の許可申請の受付期間が、次の通り変更となります。

●受付期間 使用月の12カ月前から

【変更前】 使用日の15日前まで

【変更後】 使用日の5日前まで

※生涯学習ホール、市民文化センター大ホール使用の場合は、従来通り、使用月の12カ月前から使用日の15日前となります。また、企業などが研修会や展示即売などで使用する場合は、使用月の6カ月前から使用日の7日前までとなります。

# 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため

## 公共施設の対応を次の通りとします

施設名	開館／休館など	備考
道の駅とわだ	開館	・ 匠工房、軽食コーナーは休館（4月10日(日)まで） ・ レストランは午前11時～午後3時の営業
道の駅奥入瀬		麦酒館・味噌館は、民営化準備のため休館中
市民の家		利用人数を制限
市民交流プラザ「タワーレ」、南コミュニティセンター、東コミュニティセンター、西コミュニティセンター	開館 (4月10日(日)まで一部制限あり)	・ タワーレの親子ふれあいスペース、プレイルームは休止 ・ 各施設とも人数制限あり
市民文化センター・生涯学習センター、沢田悠学館		固定席は1席空けて使用
総合体育センター（トレーニング室を含む）		アリーナは時間制限、トレーニング室は人数・時間制限あり（個人使用は市民に限る）
志道館、屋内グラウンド「こまかいどーむ」、農村集落多目的利用施設「おらんどーむ」、アネックススポーツランド		時間制限あり（個人使用は市民に限る）
郷土館、十和田湖民俗資料館		人数制限あり
市民図書館		・ 通常通り午前9時～午後8時の開館 ・ 図書閲覧、インターネット検索、学習コーナーは時間制限あり
地域子育て支援センター（白菊かねぎき保育園、小さな森こども園、豊ヶ岡保育所、とわだこ中央保育園、十和田めぐみ保育園、まるくこども園、まきばのこども園）		人数制限を設けた予約制
現代美術館、観光物産交流施設（AST）、馬事公苑（駒っこランド）、奥入瀬溪流館、奥入瀬湧水館、十和田湖観光交流センター「ぷらっと」、石ヶ戸売店	4月10日(日)まで休館	
病児・病後児保育所（十和田東病院）	4月10日(日)まで休止	

※新型コロナウイルス感染症の今後の感染の広がりや発生状況などに応じて、適宜見直しします。

市民の皆さまにはご不便をお掛けしますが、新型コロナウイルス感染症から自身や家族、周囲の方々を守るためにもご理解とご協力をお願いします。

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	人口	59,531人	-65人	-666人
	男	28,559人	-32人	-298人
	女	30,972人	-33人	-368人
	世帯	27,942世帯	-8世帯	+66世帯

令和4年2月末現在

アプリで「広報とわだ」を読みませんか



利用方法

QRコードを読み込み、アプリ「マチイロ」をインストールする。



～今日も無事でいてほしい～  
みんなでつくりよう安全・安心なまち  
セーフコミュニティ十和田

